

YOGA DU RIRE

Association San T Rieuse



Parmi les messages de prévention santé vous trouverez "Rire 15 a 20 minutes par jour". L'association San T Rieuse vous propose de rire régulièrement pendant une heure, et ainsi de profiter des bienfaits physiologiques du rire.

Qu'il soit stimulé ou naturel le rire produit les mêmes effets physiologiques sur le corps. Notre cerveau envoie le même message dès que nous rions ou faisons comme si.

C'est après avoir démontré ce postulat que le Dr Madan Kataria créa en 1995, avec sa femme, en Inde, le premier club de Rire.

Il s'y passe quoi dans un club de rire ?

Le temps d'une parenthèse dans votre quotidien, pendant une heure vous allez alterner les exercices de stimulation du rire et ceux de respiration empruntés au yoga traditionnel.

Le rire étant contagieux, et le groupe bienveillant, vous aurez tout le loisir de laisser libre expression à votre rire naturel.

Contact

Virginie Mocerrea : 0662334011

san.t.rieuse@gmail.com

Lien Facebook <https://m.facebook.com/San-T-Rieuse>